



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
**Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О.
Макарова»**

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов
Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте
Квалификация бакалавр
Промежуточная аттестация зачет

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов» и изучаются на 1-2 курсе по заочной форме обучения.

Для изучения дисциплин обучающийся должен:

- знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта;
- уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте.

Для успешного освоения дисциплин по физической культуре и спорту обучающийся должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта. Пользоваться средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знания, умения и готовности, приобретенные обучающимися в результате изучения данной дисциплины, позволяет успешно освоить другие дисциплины учебного плана: «Безопасность жизнедеятельности» и др.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; особенности физических качеств человека;
- средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни; особенности использования средств и методов физической культуры;
- основные методики самоконтроля, системы физических упражнений;

Уметь:

- использовать виды физических упражнений;
- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
- использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;

Владеть:

- навыками общей физической подготовки;
- навыками самоконтроля за состоянием своего организма;
- навыками закаливания организма;
- навыками самоконтроля за состоянием своего организма;
- средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.

3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по заочной форме 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (10 часов – занятия лекционного типа).

4. Основное содержание дисциплины

Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» (ФК) и ее организация в вузах. ФК и С как социальные феномены общества. Современное состояние ФК и С. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». ФК личности. Деятельная сущность ФК в различных сферах жизни. Ценности ФК. ФК как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства ФК и С в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. ЗОЖ и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

I часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

II часть. ОФП, ее цели и задачи. СФП. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий ФУ. Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) как основная форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач

спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

I часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов и курсантов.

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

Задачи ПФК – подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности и др.

Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля

Функционального состояния организма (функциональные пробы). Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы ФУ.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ.

Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.,

Зав. кафедрой: к.т.н. Шергина О.В.